

Atemmuskeltraining wirkt

Nachdem wir fast zwei Jahre das Atemmuskeltraining anbieten, führe ich ab 1. Januar 2015 einen Kostenbeitrag für den notwendigen Filter ein.

Die Einmalfilter stehen euch bisher kostenfrei zur Verfügung. Gerade in der Anfangsphase des Atemmuskeltrainings wollten wir euch unterstützen und die Wirksamkeit dieser besonderen Trainingsform erproben. Wir stellen zufrieden fest, dass das

Training funktioniert und insbesondere für Betroffene mit Atemwegserkrankungen erhebliche Vorteile bringt.

Der Filter unserer Zulieferfirma kostet 2,00 Euro. Der Hersteller empfiehlt nach aktuellsten Angaben, eine einmalige Benutzung. Bei den üblichen wöchentlichen Trainingseinheiten im AZG wären monatlich 4 Filter notwendig.

Ich bitte jeden Teilnehmer, sich mit Alexa, Sandra oder mir über die wei-

tere Vorgehensweise, insbesondere die Wechsel der Filter, abzustimmen.

Dr. Oliver Göhl präsentiert seine interessante Internetseite zum Atemmuskeltraining:

www.trainingbeicopd.de.

Er gilt als ein wichtiger Motor des Atemmuskeltrainings in Deutschland, einigen bekannt aus dem AZG.

Ein interessanter Vortrag zu die-



Verfetten tiefe Beugemuskeln der Halswirbelsäule im chronischen Zustand?

Die strukturellen Veränderungen (Verfettung, Atrophie und allgemeine Degeneration der Muskelfasern) sind ein durchgängiges Merkmal vieler akuter und chronischer Krankheitsbilder.

Elliott und Kollegen führten im Jahr 2010 eine Studie mit chronischen Schleuder-Trauma-Patienten durch. 78 Schleudertraumapatienten und 31 Kontrollpersonen wurden mittels Magnetresonanztomographie (MRT) in den Beugemuskeln der Halswirbelsäule (M. longus colli/capitis und M. sternocleidomastoideus) auf Verfettung und dem Querschnitt dieser Beugemuskeln untersucht (auf Höhe der Wirbelsegmente: C0-C1, C2-3, C5-6).

Ergebnisse

Die Schleuder-Trauma-Gruppe hatte mehr Fettanteile im Muskel als die Kontrollgruppe, in der oberen Halswirbelsäule ausgeprägter als in der Unteren.

In den tiefen Muskeln befand sich eine größere Fettmenge als in den Oberflächlichen. Bei der Kontroll-

gruppe stellte sich das Ergebnis umgekehrt da.

Insgesamt haben die Beugemuskeln weniger Fett als die Streckermuskeln.

Die Studie bestätigt strukturelle Veränderung bei chronischen Schmerzzuständen. Interessant scheint die Tatsache, dass der gesamte Querschnitt der untersuchten Muskulatur größer war als bei der Kontrollgruppe.

Elliott und Kollegen beschreiben dies als eine Pseudohypertrophie, die weniger durch voluminöse muskuläre Strukturen zu Stande kommt, sondern durch mehr Fettanteile bedingt ist. Einfache Umfangmessungen sind daher auch an anderer Stelle mit Vorsicht zu genießen.

Für Ultraschall-Untersuchungen, bei denen die Unterscheidung von Muskel- und Fettgewebe sehr schwierig ist, gilt nach Meinung der Autoren das Gleiche.

Die „Gretchenfrage“ lautet letztendlich, ob die strukturellen Veränderungen der Muskulatur reversibel,

spricht durch Training, verbessert werden kann.

Literatur: Elliott, J.P.T. et al. (2010): Magnetic Resonance Imaging Findings of Fatty Infiltrate in the Cervical Flexors in Chronic Whiplash. In: Spine, 35, 9, 948-954.

Eisenmangel bleibt oft unentdeckt und unbehandelt!

Rund 10 - 30% der Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) haben eine Anämie.

In 2 Teilstudien hat D. S. Silverberg et al. untersucht, wie oft Eisenmangel die Ursache ist und ob eine Substitutionstherapie positive Effekte auf die COPD hat. Die Prävalenz von Anämie und Eisenmangel bei COPD war laut

AZG-Ticker

Ich freue mich besonders darüber, dass uns Dr. Christa Bogel bei der Trainingsbetreuung unterstützt. Christa wird überwiegend die Trainingszeiten Freitags nachmittags übernehmen. Herzlich willkommen!

Alica steckt ab jetzt im Examen. Lea hat ihr Referendariat begonnen. Wir wünschen beiden alles Gute, Glück und Gesundheit für den weiteren Lebensweg.

den Autoren sehr hoch. Dennoch werde selten nach Eisenmangel gesucht oder dieser behandelt. Seine Behebung (mittels Erythropoese stimulierender Agenzien und intravenösem Eisen) könnte auch die Dyspnoe und damit die Lebensqualität verbessern.

Literatur: Zeitschrift für Pneumologie 2014; 68 (08): 524 (Originalartikel: BMC Pulm. Med. 2014; 14: 24)

IMPRESSUM
Aatal-Zentrum für Gesundheit
Mittelstraße 19b
33181 Bad Wünnenberg

Telefon: 0 29 53 - 96 54 11
Fax: 0 29 53 - 96 54 45
E-Mail: info@aatalgesundheits.de
Internet: www.aatalgesundheits.de

Texte:
Dr. H. W. Hundte
Alexa Schulte
Sandra Kottkamp

Art Direction:
Simone Hess
sim.grafik@web.de

Fotos:
Dr. H. W. Hundte
Alexa Schulte
Simone Hess
www.lungentrainer.ch
www.nikotinfrei-leben.de



GESUND UND FIT

Am 8. Januar 2005 eröffnete das Aatal-Zentrum für Gesundheit. In zehn Jahren ist rund um unsere Einrichtung einiges passiert.

10 Jahre AZG!

Wichtig war und ist mir die Arbeit „vor Ort“. Dabei sollte Fitnesstraining nicht im Mittelpunkt stehen, sondern mit den vielfältigen Mitteln und Methoden der Medizinischen Trainingstherapie in Bad Wünnenberg, der Boden bereitet werden.

Wir, und damit möchte ich für alle Kolleginnen und Kollegen sprechen, bedanken uns bei euch, dass wir diese sehr angenehme und schöne Zeit mit euch verbringen durften.

Natürlich bedanken wir uns auch bei allen Partnern, insbesondere den Ärzten und Therapeuten, die uns stets unterstützten.

Ich wünsche euch allen ein gutes, gesundes neues Jahr 2015 und freue mich auf den weiteren gemeinsamen Weg.

Horst-Walter Hundte

Nikotin - eine Kraft die Raucher brauchen?

Die Assoziationen zwischen Zigarettenkonsum und physischen Erkrankungen sind bekannt. Welche Auswirkungen das Rauchen bzw. das Nichtrauchen auf die mentale Gesundheit hat, haben britische Forscher um G. Taylor untersucht.

Raucher haben eine kürzere Lebenserwartung als Nichtraucher. Viele Menschen wollen das Rauchen aufgeben, sind aber der Meinung, dass durch den Zigarettenkonsum emotionale Probleme, Ängste oder Stress gelindert werden. Was mit der psychischen Gesundheit passiert, wenn ein Raucher das Rauchen aufgibt, ist unbekannt.

G. Taylor et al. ging dieser Frage nach, indem er eine systematische Metaanalyse von Observationsstudien durchführte. Als geeignet angesehen wurden Längsschnittstudien mit Erwachsenen, deren mentale Gesundheit untersucht wurde, bevor und mindestens 6 Wochen nachdem sie mit dem Rauchen aufhörten.

Insgesamt wurden 26 Studien eingeschlossen, die mit einem geeigneten Fragebogen die mentale Gesundheit hinsichtlich Angst, Depression, einer Kombination aus Angst und Depression, psychischer Lebensqualität, positiver Lebenseinstellung und Stress erfassten.

Mentale Gesundheitswerte wurden 7 Wochen bis 9 Jahre nach dem

Nikotinentzug ermittelt. Alle erfassten Parameter und psychiatrischen Zustände wurden durch das Aufgeben des Rauchens gesenkt:

Angst ↓ 37%
Depression ↓ 25%
Angst und Depression ↓ 31%
Stress ↓ 27%.

Die psychische Lebensqualität stieg um 22% und die positive Lebenseinstellung um 40%. Die Effekte waren über alle untersuchten Patienten gleich, unabhängig davon, ob eine psychiatrische Erkrankung vorlag oder nicht.

Im Hinblick auf Stimmung und Angststörungen waren die hier gemessenen Effekte gleich oder stärker als die



einer Behandlung mit Antidepressiva. Das Rauchen aufgeben, senkt Angst und Depression und verbessert die Lebensqualität und -einstellung.

Literatur: Zeitschrift für Pneumologie 2014; 68 (07): 454 (Originalartikel: BMJ 2014; 348: g1151)

07 2015 Auszeit

Eine grundlegende Änderung wird es ab 2015 geben.

Zukünftig schließe ich das AZG im Ferienmonat Juli. Dies hat rein persönliche und keine wirtschaftlichen Gründe. Natürlich werden die Mitgliedsbeiträge für den Monat Juli nicht abgebucht.

Wir behalten deshalb die alten Öffnungszeiten für 2015 bei, detailliert

Terminplan

25.02
2015

„Atemmuskeltraining aktuell“

VORTRAG UND DISKUSSION

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Aatal-Haus
Kurpark
Bad Wünnenberg

Kosten: 5,00 Euro für Mitglieder//
35,00 Euro für Nichtmit-
glieder

1 Thema

Ist Intervalltraining die wirksamste Trainingsmethode bei Vorliegen einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung/Asthma

2 Thema

Training nach Infekten und Exacerbation: Was ist sinnvoll und wo liegen die Grenzen?

11.03
2015

„Die Seele schweigt, der Körper streikt“

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Aatal-Haus
Kurpark
Bad Wünnenberg

Kosten: 20,00 Euro für Mitglieder //
35,00 Euro für Nichtmit-
glieder

Ein spannender Vortragsabend mit Theo Fußgänger.

Theo ist Heilpraktiker in Bad Pyrmont und seit 1985 Dozent im Bereich der Gesundheitsbildung.

Wir haben schon verschiedentlich mit ihm zusammen gearbeitet und werden an diesem Abend einige sehr aktuelle Themen besprechen.

Anmeldung für die Veranstaltungen vorab im AZG:

Telefon: 0 29 53 - 96 54 11
E-Mail: info@aatalgesundheit.de

04.03
2015

Grüne Smoothies - Modetrend oder wertvolle Stärkung für den Körper?

Referentin:
Alexa Schulte

Ort und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben.



Referentin:
Alexa Schulte

Ort und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben.

15.04.
2015

9. Symposium „Sportmedizin“

Die Veranstaltung wird von neurologischen Themen bestimmt.

Uhrzeit: 15.00 - 19.30 Uhr

Ort: Airport Forum
Flughafen
Paderborn-Lippstadt

Kosten: 20,00 Euro für Nicht-
mediziner // Beitrag
Ärztelkammer Westfäl-
en-Lippe

Ganz besonders freuen wir uns auf Prof. Olaf Hoos von der Universität Würzburg, der vormittags einen Workshop zur Herzratenvariabilität anbietet und die Vortragsreihe am Nachmittag eröffnet.

Prof. Holzgraefe berichtet über die Olympische Spiele - Medizinische

Versorgung und Antidoping. Insbesondere reflektiert er seine Erfahrungen als Mannschaftsarzt.

Dr. Nina Feddermann-Demont, Universität und Universitätsspital Zürich, thematisiert Gehirnerschütterungen im Sport und verbindet die Ausführungen mit Leitlinienempfehlungen.

M.A. Rasmus Jakobsmeier von der Universität Paderborn, Lehrstuhl Sportmedizin, wird über sensorisches Training sprechen.

Die Teilnahme ist auch für interessierte Laien möglich! Bitte bei uns nachfragen.

26.05.
2015

4. Symposium „Betriebliches Gesundheitsmanagement“

Förderung von Gesundheitsverhalten und gesunden Arbeitsverhältnissen.

Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Ort: Universität Paderborn
Sportgebäude an
der Warburger Straße
33098 Paderborn

Sportsoziologie wird erstmals im Rahmen der Veranstaltung des

BGM AWARDS für die beste Masterarbeit, deren Thema betriebliches Gesundheitsmanagement ist, auszeichnen.

Referentin ist u. a. Dr. Elke Ahlers von der Hans-Boeckler-Stiftung.

Rückenschmerzen – Ursache und Symptom

Schmerzen werden als bedrohlich empfunden oder können sie auch positiv betrachtet werden?

Rückenschmerzen werden als störend und belastend empfunden. Schmerzpatienten suchen nach schneller Hilfe, um den „inneren Feind“ los zu werden. Alle Medikamente sind willkommen, wenn sie einfach und schnell wirken.

Schmerzsymptome wollen etwas mitteilen. Übergeht man die Information und überlagert den Schmerz durch Schmerzmittel, kann sich ein Schmerz in Folge verstärken, da nicht die Ursache behandelt wird, sondern das Symptom.

Eine ganzheitliche Herangehensweise, ermittelt, wo die Ursache des Schmerzes liegt, um dort mit einer gezielten Therapie oder einem Training zu beginnen.

Rückenschmerzen haben vielfältige Gründe.

Eine Ursache liegt in mangelnder Bewegung. Die Kilometerleistungen eines Urmenschen betrug rund 20 km pro Tag.

Wir jagen und sammeln nicht mehr um die Nahrung zu beschaffen, klettern nicht auf Bäume und Felsen oder springen von diesen herunter. Eine wichtige Rolle spielt auch die Ernährung. Eine saure und einseitige Ernährung, die aus viel Fleisch, Weißmehlprodukten und Zucker besteht, schadet unserem Körper und unserem Gewebe.

Erkenntnisse aus der Wissenschaft greifen diese Gedanken auf und haben

ein ideales Trainingsprogramm entwickelt, welches den Körper ganzheitlich und komplex auf Bewegungsebenen trainiert.

Black Roll Training erweist sich als sehr effektive Trainingsform.

Die Übungen sind sehr großräumig und umfassen Reize aus den Bereichen des Fascial-Stretchings, Fascial-Release-Trainings (Massagetraining mit Faszienrollen), des federnden „Elastizitätstrainings“ und des sensorischen Wahrnehmungs- und Ansteuerungstrainings.

Verklebungen und Verfilzungen in wenig oder einseitig geforderten

Körperregionen werden gelöst und wieder elastisch. Der Zellstoffwechsel wird angeregt, ein verbesserter Austausch von Zellflüssigkeiten findet statt.

Die Streckung und Dehnung des Körpers geben uns so ein Stück des Bewegungsrepertoires zurück, welches normalerweise zur Gesunderhaltung des gesamten Körpers notwendig ist.

Die Körperwahrnehmung wird positiv beeinflusst.

Autorin: Sandra Kottkamp

Möhrensuppe mit Pfiff

Zutaten

- 750 gr. Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Brennnesselblätter oder Petersilie
- 1/2 TL Ingwer, frisch gehackt
- 1 EL Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Orange unbehandelt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel

abziehen und fein würfeln. Brennnesselblätter waschen, mit kochendem Wasser übergießen (danach brennen sie nicht mehr) und klein schneiden. Ingwer schälen und klein hacken,



Butter in einem Topf erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin andünsten. Brennnessel und Ingwer hinzufügen,

die Brühe angießen und 15 bis 20 Minuten garen.

Orange heiß abwaschen, Schale fein abreiben und anschließend auspressen. Ein Drittel der Möhren aus der Suppe nehmen, den Rest pürieren. Nun den Saft und Abrieb der Orange hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhrenscheiben wieder in die Suppe geben.

Rezept: Alexa Schulte

Neu im AZG

Ab Januar 2015 wird Jürgen Wutzler unser AZG-Team verstärken.

Jürgen ist Physiotherapeut, Masseur und med. Bademeister und ein erfahrener Referent für medizinische Fortbildungsinstitute.

Er steht montags von 15.00 - 20.30 Uhr zur Verfügung und bietet Hilfen auf der Trainingsfläche sowie therapeutische Leistungen für Privat- bzw. Selbstzahler an.

Ab sofort können Termine bei Jürgen gebucht werden. Für Fragen stehe ich allen Interessierten gern zur Verfügung.